

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

01.09.2025 (понедельник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,68	6	12,11	116,1
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,16	8	42,79	270,3
483	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
976	Яблоки свежие	110	0,44		10,78	80,7
Итого за Завтрак		570	14,07	15	90,54	600,7

Обед						
836	Огурцы свежие порционно	80	0,64		2,24	12
1 016	Суп-пюре овощной	250	3,57	6	17,42	143,3
943	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,65		3,9	20
1 018	Плов со свининой _@	220	14,04	19	38,28	404,8
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3
Итого за Обед		805	24,39	27	114,97	847
Итого за день		1 375	38,46	42	205,51	1 447,7

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю.Козырева

02.09.2025 (вторник)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 150	Котлета из мяса кур	80	17,37	4	12,09	161,5
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7
995	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
1 148	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	53,8
Итого за Завтрак		500	24,89	13	72,54	506,6

Обед						
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	80	1,83	6	7,58	91,8
52	Суп рыбный «Мозаика»	250	6,67	4	18,13	132,1
255	Биточек из курицы	90	19,51	6	13,4	191,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1
925	Напиток апельсиновый или	200	0,14		20,24	82,3
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3
Итого за Обед		850	40,57	23	130,3	898,2
Итого за день		1 350	65,46	36	202,84	1 404,8

03.09.2025 (среда)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<i>Завтрак</i>						
815	Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,76	4	21,19	117,2
1 111	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,17	8	33,82	249,6
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		520	12,14	13	87,06	515,8

Обед

818	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	80	1,4	4	7,93	74,9
139	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	100	22,46	5	10,08	198,8
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5
686	Чай с лимоном_@	200	0,06		15,16	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3
Итого за Обед		885	47,07	26	139,71	1 002,9
Итого за день		1 405	59,21	39	226,77	1 518,7

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева

04.09.2025 (четверг)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
<u>Завтрак</u>						
891	Омлет запеченный или паровой	180	18,14	20	3,42	274,7
1 330,01	Блинчики _@	100	5,5	6	35,5	215,8
902	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2
Итого за Завтрак		530	28,43	29	80,52	703,7

Obed

1 113	Суп картофельный с клецками	250	2,67	3	20,74	121,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 699,05	Фигурки рыбные _@	100	14,64	21	7,23	279,1
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
512	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5
912	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3
Итого за Обед		805	27,87	35	123,02	925,3
Итого за день		1 335	56,3	64	203,54	1 629

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева



05.09.2025 (пятница)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1 297	Запеканка из творога с рисом	170	18,96	16	27,53	332,6
1 142	Повидло	30	0,12		19,5	75
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6
806,13	Маффин ванильный®	60	8,22	6	9,54	154,5
Итого за Завтрак		500	31,58	24	93,97	739,5

Обед

992	Салат из белокочанной капусты с огурцом, Здоровье	80	1,2	4	7,3	71,2
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
1 025	Жаркое по-домашнему из	250	15,19	35	31,01	497,9
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3
Итого за Обед		835	24,61	49	101,9	945,3
Итого за день		1 335	56,19	73	195,87	1 684,8

Согласовано:

Утверждаю директор
ООО "Комбинат общественного питания"
О.Ю.Козырева



06.09.2025 (суббота)

Красноуфимск ШУ Комплекс 12 и ст 293 руб

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды г	ЭЦ ккал
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	3,51	4	9,08	87,1
1 085	Тефтели из мяса птицы с луком	80	17,97	4	8,06	159
1 126	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8
Итого за Завтрак		530	34,93	17	103,35	719,3

Обед

84	Суп картофельный со сметаной	250	2,68	4	20,28	145,7
1 052	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8
437,06	Гуляш из мяса свинины_@	100	11,17	28	3,61	236,3
512	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5
1 188	Чай с сахаром	200			16	63,8
897	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71
1 148	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3
Итого за Обед		785	24,13	42	109,9	860,4
Итого за день		1 315	59,06	59	213,25	1 579,7